

KÜRBIS-KÄSEKUCHEN

-  200 g FIBROKI-Butter-Kekse
-  300 g Kürbis
-  50 g Butter
-  2 Eier
-  200 g Rohrzucker
-  250 g Quark
-  250 g Ricotta
-  Ein Teelöffel Zimt, ein Teelöffel Ingwer

Zubereitung:

Den Kürbis kochen, pürieren. Das Wasser auspressen. Abkühlen lassen. Den Boden einer Kuchenform mit gebrochenen Keksen decken. Bei 150 °C ca. 8 Minuten backen. Eier mit Zucker, Ricotta und Quark in einer Schüssel mischen. Mit Zimt und Ingwer abschmecken. Gekühlten Kürbis dazugeben. Die Masse auf die abgekühlten Kekse gießen. In den Backofen zurückgeben. Ca. 40 Minuten beim 160 °C backen. Nach dem Backen im Kühlschrank abkühlen lassen.

Nährwerte pro Portion: 249 kcal

-  Protein: 21 %
-  Kohlenhydrate: 48 %
-  Fette: 31 %